LE PETIT LIVRE ROSE

POUR VIVRE SA SEXUALITÉ EN SE PROTÉGEANT DES MST*

*Les Maladies Sexuellement Transmissibles: Le Sida et les Autres

Sommaire

	Page
Les MST, c'est quoi ?	02-03
Modes de transmission	04-05
Se protéger	06-07
Le préservatif	08-09
Le lubrifiant à base d'eau	10-11
Les symptômes	12-13
Le dépistage	14-17
Les traitements	18-19
Le sida	20-29
Les hépatites B et C	30-31
La syphilis	32-33
L'herpès génital	34-35
La chlamydia et la gonorrhée	36-37
Les condylomes – Le cancer du col de l'utérus	38-39
Adresses utiles	40

Rabats

Petit dico	■ A
Les appareils génitaux féminin et masculin	■ B
Récapitulatif modes de transmission	■ C - ■ D
Adresses utiles	■ E

Pour voir le petit dico,
dépliez ce rabat et gardez-le ouvert pendant la lecture.

Ce petit livre rose vous apporte des informations pour vivre votre sexualité en vous protégeant des MST, qui que vous soyez.

Les MST, c'est quoi ?

Des maladies avec des noms à coucher dehors…

Chtouille, vérole, maladie des rois, chaude pisse, tueuse silencieuse, crêtes de coq, …

Aussi appelées maladies vénériennes, les MST (**Maladies Sexuellement Transmissibles**) sont plus nombreuses qu'on ne l'imagine. Saviez-vous, par exemple, qu'elles sont en nette augmentation et qu'elles touchent surtout les jeunes de 20 à 24 ans ?

Le but de cette brochure est de vous **informer** sur ces maladies et sur les moyens de les **prévenir** et de les **soigner**.

Quand on parle de MST, on pense au sida. La menace de mort qu'il représente a fait passer sous silence les autres MST dont les conséquences peuvent pourtant être importantes (stérilité, cancer, …). Parce qu'elles sont souvent discrètes (sans symptômes apparents), on peut transmettre ou recevoir une MST sans même le savoir.

Parmi les **maladies susceptibles de se transmettre lors de rapports sexuels**, les plus connues sont l'herpès génital, la chlamydia, les condylomes, la gonorrhée et la syphilis. Des virus comme ceux des hépatites et du sida se transmettent aussi par voie sexuelle.

Parlons-en simplement.

Bonne lecture !

Modes de transmission

(Comment ça s'attrape ?)

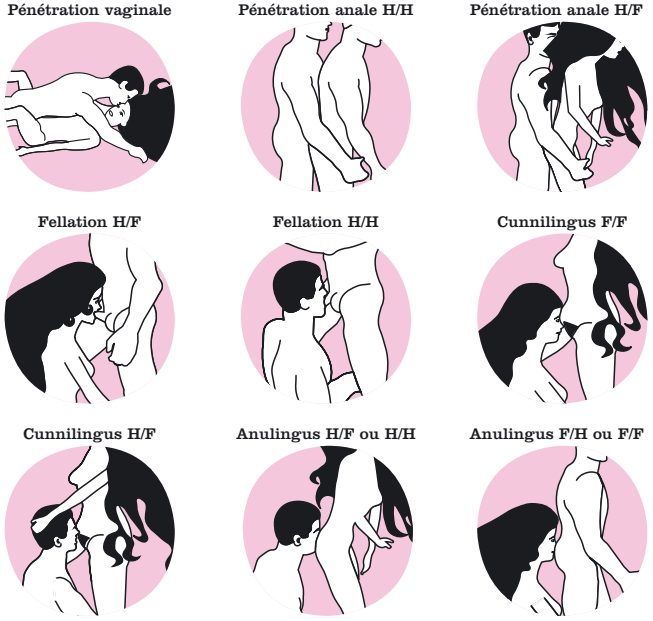
Une MST peut se transmettre au cours d'un rapport sexuel avec un(e) partenaire contaminé(e), qu'il y ait ou non pénétration. Un seul rapport sexuel peut suffire. Certaines MST se transmettent aussi par les caresses sexuelles (herpès ou condylome) ou par le baiser (hépatite B) ou encore par le contact avec la peau (syphilis).

On peut être contaminé par simple contact avec le vagin, l'anus, la bouche, l'urètre (= canal qui conduit l'urine hors de la vessie) de la personne porteuse d'une MST.

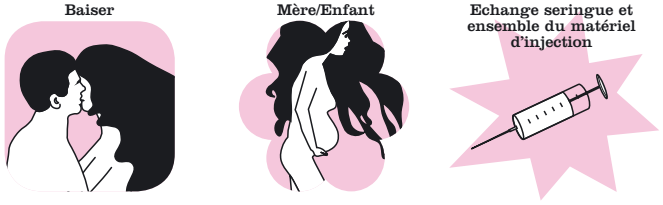
Actuellement, on parle aussi de IST. (Infections Sexuellement Transmissibles): le terme "infections" indique que l'on peut être infecté et contagieux sans être malade.

Une MST ne se transmet pas par les gestes de la vie quotidienne: poignée de main, utilisation d'objets courants, etc., ni en utilisant les toilettes ou la douche d'une personne contaminée, ni en allant à la piscine...

Transmission sexuelle



Autres modes de transmission



Se protéger

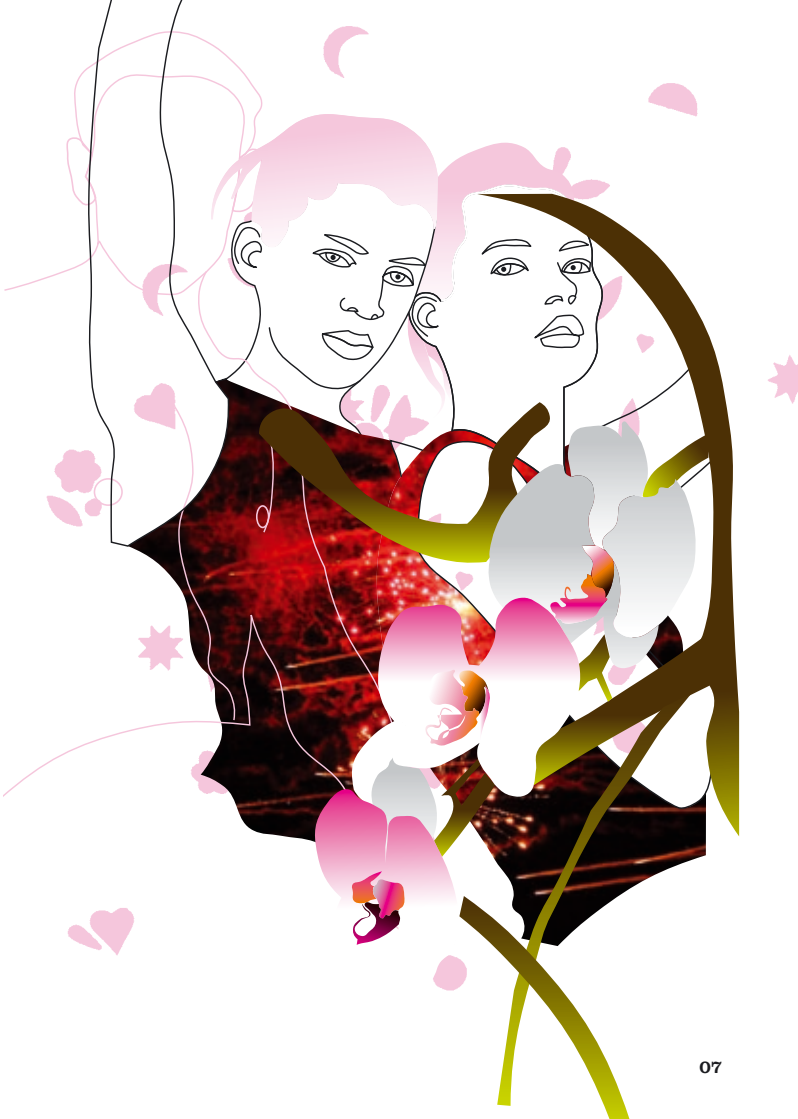
Vous connaissez le dicton: mieux vaut prévenir...

A l'heure actuelle, les seuls moyens efficaces de se protéger des MST sont:

- Le préservatif accompagné d'un lubrifiant à base d'eau si nécessaire;
- Le vaccin, quand il existe (c'est le cas pour l'hépatite B).

La pilule, le stérilet, les spermicides, l'anneau vaginal, le coït interrompu (se retirer avant d'éjaculer) ne protègent en aucun cas des MST.

Le préservatif ne protège que s'il est bien utilisé. La plupart des "accidents de capote" sont dus à une mauvaise utilisation: entraînez-vous en solo ou à deux avant de passer à la pratique.



Le préservatif

Mode d'emploi

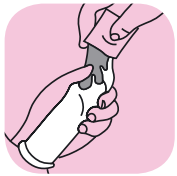
Le préservatif ressemble à un doigt en caoutchouc très fin avec un petit réservoir qui sert à recueillir le sperme. Il faut le mettre avant toute pénétration vaginale ou anale et fellation.

Ne mettez pas le préservatif au dernier moment car du liquide séminal (liquide transparent qui contient des spermatozoïdes) peut s'écouler du gland avant l'éjaculation.

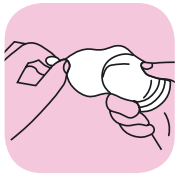
1. Déchirez doucement l'emballage pour ne pas abîmer le préservatif (attention au contact avec les dents, les bijoux et les ongles, c'est fragile).

2. Posez le préservatif sur l'extrémité du pénis en érection;
. Pincez le petit réservoir entre deux doigts pour en chasser l'air.

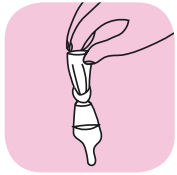
3. Déroulez-le doucement sur le pénis en érection (veillez à le dérouler dans le bon sens).



Parfois utile, parfois sympa:
Pour limiter les risques de rupture, enduisez l'extérieur du préservatif de lubrifiant à base d'eau.



4. Immédiatement après l'éjaculation, le garçon doit se retirer en retenant le préservatif à la base du sexe pour ne pas le perdre.



5. Fermez le préservatif en le nouant jetez le dans une poubelle.

!!! Pour chaque rapport sexuel, utilisez un nouveau préservatif.

!!! Il ne sert à rien de mettre deux préservatifs.

Si le préservatif se déchire ou reste dans le vagin (ou l'anus), il peut y avoir une fuite de sperme et donc un risque de grossesse et/ou de transmission d'une MST.

Le lubrifiant à base d'eau

Chaudement recommandé !

Le lubrifiant facilite les rapports sexuels anaux et vaginaux, diminue le risque de rupture du préservatif et, de manière générale, réduit les risques d'irritation. Il est donc particulièrement recommandé en cas de rapports anaux ou de sécheresse vaginale. Il permet également d'augmenter le confort de la relation. Il convient d'en mettre en quantité suffisante à l'extérieur du préservatif, mais aussi sur le vagin ou sur l'anus.

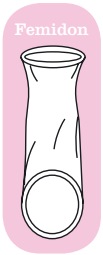
Seul un lubrifiant à base d'eau est sans risque: tout corps gras (vaseline, savon, beurre, huile solaire,...) est à éviter, car il fragilise le préservatif qui risque alors de se déchirer.

Où se procurer préservatifs et lubrifiant à base d'eau ?

Les préservatifs sont disponibles en pharmacies, grandes surfaces, distributeurs automatiques, centres de planning familial et sex-shops. Vérifiez que le préservatif ne soit pas périmé (voir date de péremption sur l'emballage) et que la norme de qualité (sigle CE) y soit apposée. Ne le laissez pas sur un radiateur, au soleil ou traîner trop longtemps dans votre portefeuille ou dans une poche car il risquerait de s'abîmer. Les lubrifiants peuvent s'acheter dans les pharmacies, les grandes surfaces et les sex-shops. Précisez que vous souhaitez un lubrifiant "à base d'eau". On emploie aussi le terme "gel intime".

EXP: 25/05/2009

CE



Il existe aussi un préservatif féminin (Femidon) disponible en pharmacie. Il se met à l'intérieur du vagin et peut être placé avant le rapport sexuel. Certaines femmes le trouvent moins pratique, d'autres le préfèrent car ce sont elles qui décident de le mettre.

Que faire si vous avez couru un risque ?

Prenez contact avec un centre de dépistage, un planning familial (voir adresses en fin de brochure) ou votre médecin afin d'évaluer avec un professionnel le risque encouru en cas de:

- rupture du préservatif;
- relations sexuelles sans préservatif et caresses sexuelles avec une personne dont on ne sait pas si elle est porteuse d'une MST;
- viol.

Il existe des traitements d'urgence qui visent à empêcher la contamination.

Les symptômes

BIP-BIP: les signaux d'alarme

L'apparition d'un symptôme repris ci-contre ne signifie pas d'office que vous avez contracté une MST mais doit vous inciter à consulter un médecin. Un dépistage permettra de vous rassurer et de commencer un traitement si vous êtes porteur d'une MST.

Il ne faut jamais essayer de se soigner seul, ni utiliser de crème ou d'antibiotique sans avis médical. Cela pourrait masquer les symptômes et entraîner une erreur de diagnostic.

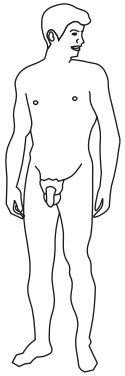
Attention, certaines MST peuvent passer inaperçues car leurs signes sont discrets, voire inexistants. Donc, si vous avez pris un risque, il est important de consulter un médecin.

Si vous avez contracté une MST, contactez la ou les personnes avec lesquelles vous avez eu des relations sexuelles non protégées afin d'éviter que la maladie ne se propage. Ces personnes pourront se faire dépister à leur tour et éviter d'en contaminer d'autres.

Chez la femme

- des sensations de brûlure en faisant l'amour ou en urinant;
- des douleurs dans le bas-ventre ou dans les reins, en dehors de la période des règles;
- des pertes vaginales inhabituelles par leur aspect, leur couleur, leur odeur;
- des saignements en dehors des règles;
- des chatouillements dans la région génitale, anale;
- des boutons, des excroissances sur les organes génitaux ou des aphtes;
- des boutons sur tout le corps.

Chez l'homme



- des sensations de brûlure en faisant l'amour ou en urinant;
- des écoulements anormaux à l'extrémité du gland;
- des chatouillements dans la région génitale, anale;
- des boutons, des excroissances sur les organes génitaux ou des aphtes;
- le gonflement d'un ganglion (petite boule dure) dans la région de l'aine, c'est-à-dire dans le pli de la cuisse, près du bas-ventre;
- des boutons sur tout le corps.

Le dépistage

Avant d'envisager un test de dépistage, demandez-vous si vous avez pris un risque. Pour répondre à cette question, reportez-vous aux modes de transmission (pages 04-05).

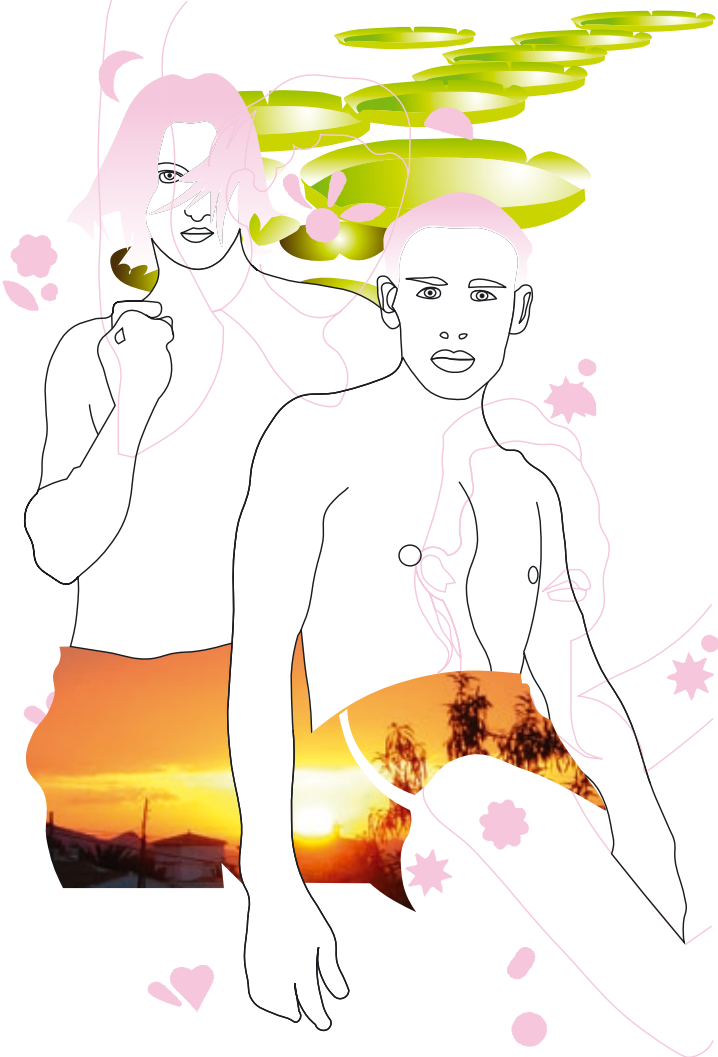
Vous pouvez aussi consulter un médecin qui vous confirmera ou non une situation de risque et envisagera avec vous l'opportunité d'un test de dépistage (voir adresses en fin de brochure).

Le fait d'avoir une MST augmente le risque d'être contaminé par une autre MST.

Selon le type de MST, deux types de dépistage peuvent être proposés:

- une prise de sang (permet de rechercher des anticorps dans le sang);
- un frottis vaginal chez la femme ou un prélèvement urétral chez l'homme (permet de rechercher le germe après mise en culture des prélèvements).

Si votre **test** est **négatif**, vous n'êtes pas porteur de la MST recherchée.
Un **test positif** signifie, par contre, que vous êtes porteur de la MST recherchée.



Pourquoi faire un test de dépistage ?

Le test de dépistage peut être fait si:

- Vous avez eu un rapport à risque et vous voulez savoir si vous êtes ou non contaminé par une MST;
- Vous présentez des symptômes (voir les signaux d'alarme);
- Vous souhaitez démarrer une nouvelle relation et vous voulez au préalable vous assurer que vous n'êtes pas porteur d'une MST;
- Vous avez une relation stable et régulière avec le même partenaire et vous ne voulez plus mettre de préservatif;
- Vous envisagez d'avoir un bébé.

Si vous avez eu un comportement à risque, demandez à votre médecin un dépistage pour l'ensemble des MST.

Le dépistage permet de bénéficier le plus tôt possible des soins adéquats et d'adopter des attitudes de protection vis-à-vis de soi et d'autrui.

Il faut 2 à 3 mois pour détecter certaines MST alors qu'on peut déjà être contagieux et la transmettre. Donc, entre la prise de risque et le dépistage, il est important de continuer à utiliser des préservatifs.

Le dépistage n'est pas un moyen de protection. Continuez à vous protéger.

Où faire le test ?

Il est possible de faire le test:

- dans les centres de planning familial;
- dans les centres de dépistage anonyme et gratuit (pour le VIH uniquement);
- dans les maisons médicales;
- dans les Centres de Référence Sida;
- chez un médecin.

Quel que soit le lieu que vous choisissez, sachez que les personnes (médecin, infirmier(e), assistant social, psychologue) que vous y rencontrerez peuvent répondre en toute confidentialité aux questions que vous vous posez.

Vous trouverez en fin de brochure une liste d'adresses où vous renseigner pour réaliser le test de dépistage.

Quand vous allez chercher le résultat d'un test de dépistage, il peut être intéressant d'y aller accompagné d'une personne de confiance.

Les traitements

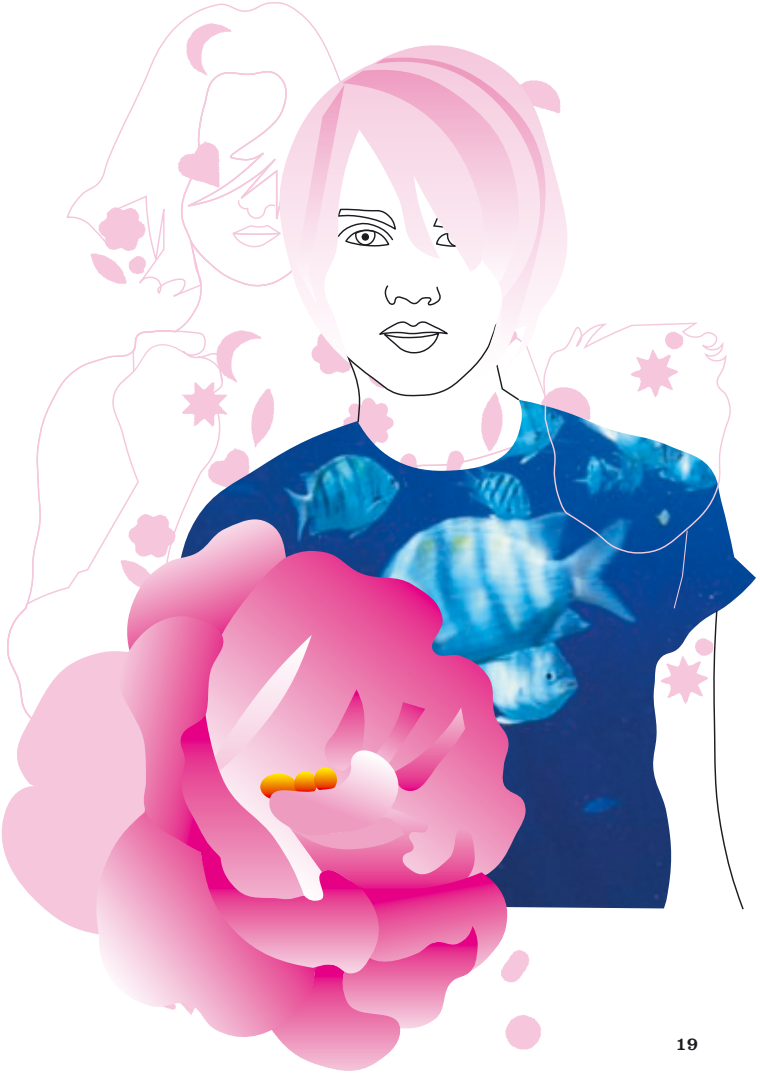
Pour la plupart des MST, il existe un traitement, souvent efficace. N'essayez jamais de vous soigner seul, sans avis médical.

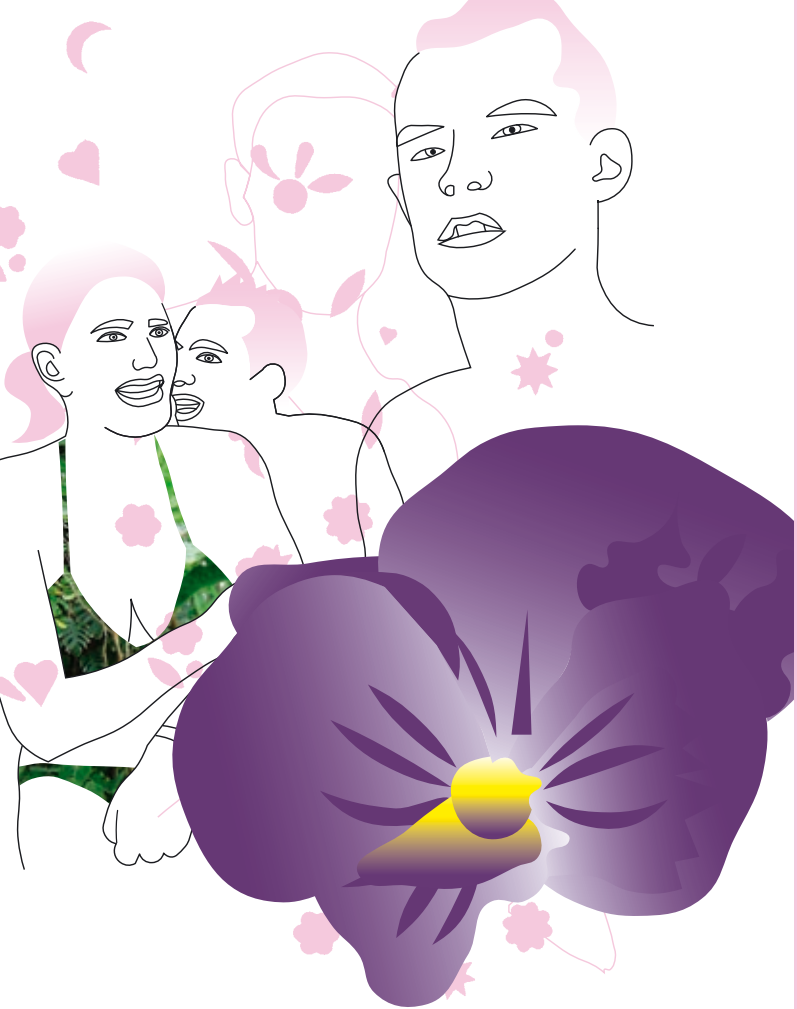
Il est essentiel de suivre le traitement jusqu'au bout même si les symptômes ont disparu.

Dans certains cas le médecin vous conseillera une période d'abstinence sexuelle, pendant laquelle vous n'aurez pas de relations sexuelles afin de ne pas contaminer votre/vos partenaire(s). En effet, certaines MST se transmettent aussi par les caresses sexuelles (herpès et condylomes) ou par le baiser (hépatite B) ou par le contact avec la peau (syphilis).

Si vous êtes traité pour une MST, invitez votre ou vos partenaire(s) sexuel(s) à se faire dépister aussi.

Rappelons aussi que certaines MST comme le sida se soignent mais ne se guérissent pas encore. Le préservatif reste donc le meilleur moyen d'empêcher la contamination.





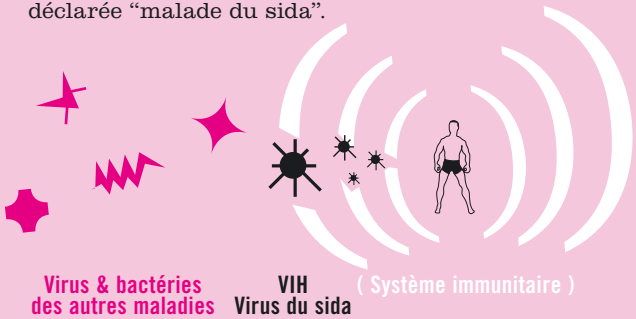
Le sida

C'est quoi ?

Le sida ou Syndrome de l'Immuno-Déficience Acquise est une maladie qui, comme son nom l'indique, s'attaque au système immunitaire. Elle est provoquée par le virus VIH (Virus de l'Immuno-Déficience Humaine).

Notre système immunitaire nous protège contre les attaques extérieures (virus, bactéries, ...). Il agit comme un bouclier contre les agressions dont notre corps peut faire l'objet.

Lorsque le VIH rentre dans le corps, il attaque le système immunitaire et l'affaiblit progressivement. Notre organisme devient alors trop faible pour se défendre contre les microbes. C'est à ce moment-là que la personne infectée par le VIH commence à développer une série de maladies dites "opportunistes" (c'est-à-dire qui profitent de la chute de l'immunité). C'est alors que la personne est déclarée "malade du sida".



Etre séropositif

Etre séropositif signifie que l'on a été en contact avec le virus et qu'il est rentré dans l'organisme dans lequel il a commencé à se multiplier.
Une fois que l'on est séropositif, on le reste à vie mais on ne présente pas encore de symptômes (signes de la maladie).
Etre séronégatif signifie que le VIH n'est pas présent dans le corps.

Quels sont les signes de la séropositivité ?

Les premières semaines
Quelques semaines après la contamination par le VIH, la personne séropositive peut ressentir des symptômes faisant penser à une grippe : fièvre, douleurs musculaires, fatigue, ganglions, boutons ou diarrhées. Après une ou deux semaines, ces symptômes finissent par disparaître. Cependant, le virus, lui, est toujours présent.
Phase sans symptômes
Passée cette première phase, le virus se multiplie et se propage dans l'organisme, mais aucun signe extérieur n'apparaît. Cette phase peut durer de quelques mois à plusieurs années. Pourtant le virus continue à se propager et donc à abîmer le système immunitaire.

Avoir le sida

Au fil des années, le virus se multiplie et affaiblit progressivement le système immunitaire. Lorsque le corps ne peut plus combattre efficacement les agressions extérieures, des infections ou des cancers se déclarent. C'est ce qu'on appelle le stade sida.

Les traitements (appelés trithérapies) ont pour effet d'empêcher ou de retarder l'apparition du stade sida, en bloquant la multiplication du virus. Ces traitements entraînent donc une augmentation de l'espérance de vie des personnes séropositives.
A long terme, une infection par le VIH reste pourtant une maladie mortelle.

Quels sont les signes du stade sida ?

Phase comportant des symptômes d'ordre général

Des symptômes peuvent apparaître à n'importe quel moment et prennent la forme de ganglions (petites boules dures) à plusieurs endroits (sous les aisselles, à l'aine), de sueurs nocturnes importantes ou de diarrhées.

Phase d'infections opportunistes ou stade sida

Quand le système immunitaire est trop affaibli, apparaissent des maladies opportunistes, c'est-à-dire qui profitent de la faiblesse de l'immunité pour se développer. Elles peuvent prendre la forme d'un cancer, d'une pneumonie ou d'autres infections.

Comment ça se transmet ?

Pour que le virus du sida se transmette, il faut que du sang, du sperme ou des sécrétions sexuelles d'une personne infectée pénètre dans l'organisme d'une autre personne.
Le sida se transmet donc par:

1. Un contact sexuel

- Sont à haut risque: Les rapports sexuels avec pénétration vaginale et/ou anale.

- Est à moindre risque: La fellation (contact bouche-pénis), avec un risque plus élevé quand il y a éjaculation dans la bouche du partenaire.

- Est à très faible risque: Le cunnilingus (contact bouche-vagin). Risque plus élevé pendant les règles ou en cas de lésions.

2. Un contact sanguin

- Partage de seringues et/ou autre matériel (coton, cuillère, garrot, eau, …) pour l'injection de drogue par voie intraveineuse;
- Du sang sur une peau blessée.

3. La grossesse, l'accouchement, l'allaitement

- Il y a risque de contamination entre la mère contaminée à son enfant durant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement.

Il n'y a PAS de contamination par:

- la baignade, les planches de WC;
- les larmes ou la sueur;
- la salive;
- la toux ou les éternuements;
- les poignées de mains, les baisers, les massages, la masturbation;
- en dormant dans le même lit, en buvant dans le même verre ou en mangeant dans le même plat;
- les piqûres d'insectes.

Dans les pays industrialisés, où les mesures d'hygiène sont respectées, il n'y a pas de contamination par:

- le don de sang, puisque le matériel utilisé est stérile et à usage unique;
- la transfusion sanguine, puisque chaque don de sang est systématiquement dépisté;
- les soins dentaires, le piercing et le tatouage si les ustensiles utilisés sont correctement stérilisés avant chaque utilisation.

Comment se protéger ?

En évitant tout contact avec les sécrétions sexuelles ou avec du sang d'une personne contaminée:

- Utilisez un préservatif (voir mode d'emploi pages 08-09). Il est conseillé d'ajouter du lubrifiant à base d'eau en cas de pénétration anale ou de sécheresse vaginale;
- Ne partagez aucun matériel d'injection (filtres ou cotons, cuillères, garrots, eau, etc.), de sniff (pailles, billets);
- Il est prudent de ne pas partager le nécessaire de toilette qui pourrait être en contact avec du sang comme par exemple le rasoir ou la brosse à dents.

Traitement d'urgence ?

C'est un traitement administré immédiatement après un contact avec le virus (exemple: si rupture du préservatif). Ce traitement empêche le VIH de se multiplier dans l'organisme. Il doit commencer dans un délai très court après la prise de risque (idéalement dans les 48 heures) sans quoi il est trop tard pour qu'il agisse sur le virus. Ce traitement doit être suivi pendant 4 semaines. Il n'est pas remboursé par la mutuelle (coût variant entre 400 et 750 euros).

La décision de suivre ce traitement se prend après discussion avec le médecin spécialisé (Centres de Référence Sida) en fonction du type de prise de risque et des caractéristiques du patient.

Il est possible d'avoir plus d'informations dans les centres de dépistage spécialisés (voir adresses en fin de brochure).

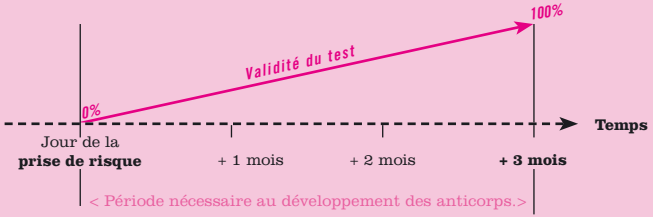
Comment se faire dépister ?

Comment savoir si vous êtes contaminé par le virus du sida ?

Par le test de dépistage qui consiste en une prise de sang à la recherche des anticorps contre le VIH. C'est le seul moyen de savoir s'il y a contamination puisque, dans la plupart des cas, il n'y a pas de signes extérieurs visibles. En général, il est possible d'avoir les résultats après une semaine.

Quand faire le test ?

Le test de dépistage se pratique trois mois après la prise de risque. Endéans ces trois mois, les anticorps ne sont pas présents en quantité suffisante dans l'organisme pour être décelés par la prise de sang. Un test effectué avant ce délai de trois mois donne un résultat indicatif mais pas fiable à 100%. Pendant cette période d'incertitude, il est important de se protéger et de protéger son ou sa partenaire.



Test négatif: tout va pour le mieux ?

Un résultat négatif après 3 mois suite à une situation à risque signifie que vous n'êtes pas séropositif mais ne veut pas dire que vous êtes "immunisé" contre le VIH, et la prochaine fois, la même prise de risque sera peut-être contaminante. Il est donc important de continuer à utiliser le préservatif lors des relations sexuelles.

Test de dépistage positif: que faire ?

L'annonce d'un test positif est souvent un moment difficile. Recevoir un soutien et parler avec des personnes de confiance peuvent aider. Certaines associations de lutte contre le sida proposent différentes formules de soutien pour affronter le résultat des tests, telles que des consultations et des réunions conviviales avec d'autres personnes séropositives. Il est possible de trouver plus d'informations dans la brochure "Vivre avec le VIH" ou sur le site internet (www.preventionsida.org).

Pour plus d'information, adressez-vous aux centres de dépistage spécialisés – adresses en fin de brochure.

Comment se soigner ?

Au cours des dernières années les progrès médicaux réalisés dans nos pays ont permis à de nombreuses personnes séropositives d'avoir une espérance de vie prolongée tout en continuant à vivre leur vie affective, sexuelle et professionelle et d'avoir des enfants.

A l'heure actuelle, il n'y a pas de médicament susceptible de guérir du sida. Cependant, la médecine fait des progrès et toute une série de médicaments qui freinent la multiplication du VIH (qui le rendent dormant et l'empêchent donc de détruire le système immunitaire) ont été mis sur le marché depuis quelques années. Il s'agit d'un traitement qui doit être pris à vie selon une discipline rigoureuse (ne pas oublier de les prendre, horaires de prises bien précis) et comme tout médicament, ils peuvent engendrer chez certains patients des effets secondaires (nausées, pertes d'appétit, amaigrissement, vomissements, diarrhées, douleurs articulaires, ...). Ces traitements sont entièrement pris en charge par la mutuelle.

Il est possible de trouver plus d'informations sur ces médicaments dans la brochure "Vivre avec le VIH" ou sur le site internet (www.preventionsida.org).

Il existe des centres spécialisés dans le suivi médical des personnes séropositives (voir adresses en fin de brochure).

Les hépatites B et C

C'est quoi ?

Les hépatites B et C sont des inflammations aiguës du foie causées par un virus contagieux, elles peuvent devenir chroniques (le virus persiste dans le corps et continue à agresser le foie) et évoluer vers une cirrhose voire un cancer du foie. Pour l'hépatite B, une personne sur dix développe une hépatite chronique et pour l'hépatite C, huit personnes sur dix. L'hépatite A n'est pas une MST, cependant elle peut se transmettre par anulingus (contact bouche-anus). Elle se guérit spontanément dans la plupart des cas et ne devient jamais chronique.

Quels sont les signes de la maladie ?

La plupart du temps, une hépatite ne présente aucun symptôme. Vous pouvez donc être malade sans vous en rendre compte. Les signes extérieurs habituels sont les suivants:

- grosse fatigue;
- perte d'appétit;
- dans certains cas, jaunisse.
- urines foncées et selles claires;
- nausées et/ou vomissements;

Comment ça se transmet ?

Hépatite B:
- les rapports sexuels non protégés;
- les contacts avec du sang;
- de la mère à l'enfant pendant la grossesse et l'accouchement;
- plus rarement par la salive, les baisers.

Hépatite C:
- les contacts avec du sang;
- les rapports sexuels non protégés (très rare);
- de la mère à l'enfant pendant la grossesse et l'accouchement (très rare).

Comment se protéger ?

Le virus de l'hépatite B étant présent dans l'organisme en grand nombre, il se transmet plus facilement que d'autres virus comme celui du sida par exemple.

- Il existe un vaccin contre l'hépatite B (gratuit pour les bébés et les adolescents) mais pas contre l'hépatite C;
- Utilisez des préservatifs et du lubrifiant à base d'eau si nécessaire (pénétration anale ou sécheresse vaginale);
- En cas d'usage de drogues par intraveineuse, ne partagez aucun matériel d'injection (filtres ou cotons, cuillères, garrots, eau, etc.), de sniff (pailles, billets);
- Ne partagez pas de nécessaire de toilette (rasoirs, brosses à dents, etc.);
- Méfiez-vous des pratiques "sauvages" de tatouage et de piercing (c'est-à-dire quand le matériel n'est pas correctement stérilisé).

Comment se faire dépister ?

Par une prise de sang.

Comment se soigner ?

Des progrès majeurs ont été réalisés récemment dans le traitement des hépatites. Parlez-en à votre médecin. Ne pas traiter une hépatite peut avoir des conséquences graves voire mortelles.

La syphilis

C'est quoi ?

C'est une maladie sexuellement transmissible très contagieuse causée par une bactérie (le tréponème). Cette infection se soigne très bien par des antibiotiques mais non soignée, elle peut provoquer, à long terme, des lésions sévères (cœur, cerveau, os).
On constate depuis quelques années une recrudescence de cette maladie.

Quels sont les signes de la maladie ?

- Pendant le 1er stade de la maladie, 2 à 12 semaines après le contact: un chancre (aphte qui ne fait pas mal) apparaît à un des endroits suivants: pénis, gland, testicules, clitoris, vagin, anus, rectum, tétons et bouche (sur les lèvres et dans la bouche).
- Le chancre disparaît tout seul, mais cela ne veut pas dire que l'on est guéri. La bactérie est toujours présente dans le corps et peut continuer à faire des dégâts. Ce chancre peut passer inaperçu chez beaucoup de personnes.
- Au cours du 2ème stade (qui dure 2-3 ans après l'apparition du chancre), différents types de lésions peuvent apparaître tant au niveau de la peau (boutons), des muqueuses, que des os ou du système nerveux.
- Au 3ème stade de la maladie (10 à 15 ans après le chancre), des lésions sévères touchent le cœur et le cerveau et sont souvent inguérissables à ce stade.

Comment ça se transmet ?

- Par contact sexuel (oral, anal, vaginal, pénis) avec le chancre car la bactérie traverse les muqueuses et se répand dans le sang du partenaire non infecté;
- Par contact avec des lésions de la peau (au 2ème stade);
- Par voie intraveineuse (échange de seringues, …);
- Par transmission de la mère à l'enfant.

Comment se protéger ?

Employez un préservatif (et du lubrifiant à base d'eau, si nécessaire). En cas d'usage de drogue par injection, ne partagez aucun matériel: ni la seringue, ni le tampon, ni le filtre, ni l'eau. Cela permet d'éviter tout contact avec le chancre ou les sécrétions et le sang de son partenaire.
En cas de lésions au niveau de la peau, celles-ci sont contagieuses jusqu'à 24h après la prise d'un traitement: il faut donc éviter d'entrer en contact avec les lésions durant cette période.

Comment se faire dépister ?

Par une prise de sang.

Comment se soigner ?

Au 1er et 2ème stade, la syphilis se soigne bien avec des antibiotiques. Il est important de ne pas arriver au 3ème stade qui peut être très dangereux et se soigne plus difficilement.

L'herpès génital

C'est quoi ?

L'herpès est causé par un virus et se manifeste par des boutons douloureux. Le virus se trouve dans les boutons herpétiques, la salive et les sécrétions sexuelles. Il s'agit d'une MST très fréquente.

Quels sont les signes de la maladie ?

Les signes habituels:
- des petits boutons douloureux sur les organes sexuels ou sur l'anus;
- une douleur quand on urine.

Chez la plupart des porteurs, les signes ne sont pas visibles.

Comment ça se transmet ?

Dans la plupart des cas, le virus de l'herpès génital se transmet lors des rapports sexuels par contact direct avec les vésicules (boutons contenant du liquide) présentes au niveau de la vulve, du pénis ou de l'anus chez le ou la partenaire. Dans des cas plus rares, le virus de l'herpès buccal aussi appelé "bouton de fièvre" se transmet en passant de la bouche à la vulve, au pénis et/ou à l'anus. Les rapports sexuels (oraux,vaginaux,anaux), les caresses sexuelles et les baisers peuvent donc transmettre ces virus. Attention, on peut transmettre ces virus sans avoir de boutons visibles.

Comment se protéger ?

Le virus est présent dans tous les tissus des organes génitaux et de l'anus. Le préservatif offre une protection réelle, mais pas totale.

Comment se faire dépister ?

Un examen médical suffit à poser le diagnostic.

Comment se soigner ?

L'herpès ne se soigne pas mais les boutons peuvent être traités par une crème ou un traitement antiviral d'une semaine (des comprimés). Cependant, le virus reste toujours dans le corps et de nouveaux boutons peuvent réapparaître en période de stress et de fatigue.
La complication la plus sérieuse est la transmission de l'herpès de la mère à l'enfant lors de l'accouchement. En effet, pour l'enfant, le fait d'attraper l'herpès peut être gravissime.

2 millions de belges sont porteurs de l'herpès

La chlamydia et la gonorrhée

C'est quoi ?

Ces deux MST présentent les mêmes symptômes, avec des intensités différentes. Elles proviennent de deux bactéries différentes qui vivent dans les parties génitales. C'est l'infection par la chlamydia qui est la plus répandue. La gonorrhée ou "chaude-pisse" ou blennorragie est une infection due à la bactérie appelée gonocoque.

Quels sont les signes de ces maladies ?

Les signes habituels:
- une sensation de brûlure en urinant;
- des pertes vaginales anormales (jaunâtres, malodorantes);
- l'écoulement d'un liquide jaune du pénis;
- des pertes de sang vaginales;
- une douleur dans le bas-ventre.

Comment ça se transmet ?

Par contact sexuel non protégé (uniquement lors de pénétration vaginale ou anale et lors des caresses sexuelles).

Comment se protéger ?

Le préservatif offre une protection efficace.

Comment se faire dépister ?

Par un examen médical et un frottis.

Comment se soigner ?

Les antibiotiques sont très efficaces.

Ces deux MST non soignées donnent une inflammation de l'utérus, des ovaires, des trompes, de l'abdomen, des testicules et de la prostate. Elles peuvent causer la stérilité.

Les condylomes – Le cancer du col de l'utérus

C'est quoi ?

Les condylomes ou verrues génitales ou crêtes de coq sont causés par un virus appelé HPV (Human Papilloma Virus) qui se situe au niveau de la peau et se manifeste par des verrues sur les organes génitaux.
Un autre virus de la même famille peut donner des lésions au niveau du col de l'utérus pouvant évoluer vers un cancer du col de l'utérus.
Ce virus est très fréquent mais l'évolution vers le cancer est assez rare.

Quels sont les signes de la maladie ?

Des verrues sont présentes sur les organes génitaux ou l'anus sous forme de boursouflures ayant un aspect de chou-fleur. Les verrues sont indolores.

Comment ça se transmet ?

Par contact sexuel (oral, anal, vaginal, pénis).
Par contact cutané avec les lésions lors des caresses sexuelles.

Comment se protéger ?

Eviter tout contact avec les lésions. Le virus étant présent dans tous les tissus des organes génitaux et de l'anus, le préservatif ne suffit pas à se protéger entièrement contre cette infection car il est aussi possible d'attraper cette MST par contact cutané avec les lésions (contact avec les doigts ou la bouche).

Comment se faire dépister ?

Par un examen médical et un frottis. On recommande aux femmes de réaliser un frottis de dépistage chez leur gynécologue tous les ans à partir des premiers rapports sexuels.

Comment se soigner ?

Les verrues sont soignées par une crème et si besoin, elles peuvent être brûlées au laser.
Les lésions du col de l'utérus peuvent être traitées par des thérapies locales (laser, crème, …) ou par chirurgie.

Adresses utiles

Les organismes thématiques de prévention du sida et des MST:

ESPACE P >
Prévention à l'attention des prostitués (hommes et femmes) et de leurs clients
116 rue des Plantes,
1030 Bruxelles / 02.219 98 74
Antennes:
04.221 05 09
071.30 98 10
081.72 16 29
www.espacep.be

EX AEQUO >
Prévention à l'attention des personnes homosexuelles
41 rue Locquenghien,
1000 Bruxelles / 02.736 28 61
info@exaequo.be
www.exaequo.be

MODUS VIVENDI >
Prévention à l'attention des usagers de drogues
67 avenue Emile de Béco,
1050 Bruxelles / 02.644 22 00
modus.vivendi@skynet.be
www.modusvivendi-be.org

SERVICE ÉDUCATION POUR LA SANTÉ >
Prévention à l'attention des détenus
139 chaussée de Waremme,
4500 Huy / 085.21 25 76
ses.asblhuy@scarlet.be

SIREAS >
Prévention à l'attention des publics étrangers et réfugiés
22 rue de la Croix,
1050 Bruxelles / 02.649 99 58
sireas@brutele.be

Où faire le dépistage du sida et se renseigner:

CENTRE ELISA CHU SAINT-PIERRE
290 rue Haute,
1000 Bruxelles / 02.535 30 03
Lu: 08:00 à 13:15
Je: 16:30 à 19:15
Gratuit et anonyme

CHPLT VERVIERS
Hôpital de jour, 29 rue du Parc,
4800 Verviers / 087.21 23 20
Lu > Ve: 08:30 à 16:00
Gratuit et anonyme

CHU AMBROISE PARÉ
2 boulevard Kennedy,
7000 Mons / 065.39 21 11
Lu > Ve: 07:00 à 17:30
Sa: 08:00 à 11:00
Gratuit et anonyme

COORDINATION PROVINCIALE SIDA ASSUÉTUDES
4 rue Docteur Haïbe,
5002 Saint-Servais
081.72 16 21
Ma: 16:00 à 18:00
Je: 14:00 à 16:00
Gratuit et anonyme

SIDA-IST CHARLEROI-MONS
Espace Santé (2ème étage)
1 bld Zoé Drion,
6000 Charleroi / 071.92 54 11
Lu > Ve: 08:30 à 16:00

Pour toute question sur le sida:

AIDE INFO SIDA
0800.20 120
Lu > Ve: 18:00 à 21:00
Offre aussi un soutien aux personnes séropositives
(02.511 45 29)

Avec la collaboration de:

A.S.B.L. Centre Séverine
Planning Familial Laïque
Centre Local de Promotion Santé de Bruxelles
CAW Mozaïek Adzon
Modus Vivendi

Merci au Centre de Référence Sida de l'Hôpital Saint-Pierre, au CHU de Charleroi et à la Coordination Sida Assuétudes de Namur pour leur collaboration scientifique.

Design by Donuts

Editeur responsable: Thierry Martin, Plate-Forme Prévention Sida, 67 avenue Emile de Béco, 1050 Bruxelles

Pour s'informer sur les lieux de dépistage les plus proches (centres de planning familial, maisons médicales):

PLATE-FORME PRÉVENTION SIDA
67 avenue Emile de Béco,
1050 Bruxelles / 02.733 72 99
preventionsida@skynet.be
www.preventionsida.org

SID'ACTION PAYS DE LIÈGE
19 bld de la Constitution,
4020 Liège / 04.349 51 42
jdefourny@hotmail.com

LES CENTRES LOCAUX DE PROMOTION DE LA SANTÉ
Bruxelles 02.639 66 88
Brabant Wallon 010.62 17 62
Charleroi-Thuin 071.33 02 29
Hainaut-Occidental 069.22 15 71
Huy 085.25 34 74
Waremme 019.54 65 69
Liège 04.349 51 44
Luxembourg 084.31 05 04
Mons-Soignies 064.84 25 25
Verviers 087.35 15 03

Pour avoir l'adresse d'un centre de planning familial:

FÉDÉRATION DES CENTRES DE PLANNING FAMILIAL DES F.P.S
1-2 place Saint Jean,
1000 Bruxelles / 02.515 04 89
cpf@mutsoc.be

FÉDÉRATION DES CENTRES DE PLANNING ET DE CONSULTATIONS
6 place Jules Mansart,
7100 La Louvière
064.26 73 50
info@fcpc.be

FÉDÉRATION LAÏQUE DE CENTRES DE PLANNING FAMILIAL (F.L.C.P.F)
34 rue de la Tulipe,
1050 Bruxelles / 02.502 82 03
flcpf@planningfamilial.net

FÉDÉRATION DES CENTRES PLURALISTES FAMILIAUX
127 rue du Trône,
1050 Bruxelles / 02.514 61 03
fcppf@liguedesfamilles.be

Pour le dépistage et/ou le suivi des personnes séropositives et malades du sida:

CENTRE DE RÉFÉRENCE SIDA SAINT-PIERRE / CETIM
322 rue Haute,
1000 Bruxelles / 02.535 31 77
Lu > Ve: 09:00 à 12:00 &
13:30 à 17:00 (urgence en dehors de ces heures)

CENTRE DE RÉFÉRENCE SIDA / POLYCLINIQUE BRULL
45 quai Godefroid Kurth,
4020 Liège / 04.270 31 90
Lu > Ve: 09:00 à 17:00
sur RDV

CENTRE DE RÉFÉRENCE SIDA / HÔPITAL SAINT-LUC
10 avenue Hippocrate,
1200 Bruxelles / 02.764 21 57
Lu: 15:30 à 17:30
Me: 11:00 à 13:00

CHU-CHARLEROI / CENTRE ARTHUR RIMBAUD
92 bld Emile Janson,
6000 Charleroi / 071.92 23 05

Pour voir le tableau récapitulatif des modes de transmission, **dépliez ce rabat** et gardez-le ouvert pendant la lecture.

Petit dico

Les mots soulignés et en mauve dans le livret sont repris dans ce petit dictionnaire.

Anticorps: molécules produites par le corps humain en réaction à un microbe avec lequel le corps a été en contact (bactéries, virus ou parasites) et qui servent à se défendre contre ce microbe.

Cirrhose: maladie sévère du foie qui consiste en une destruction et un remplacement des cellules normales du foie par des fibres de collagènes suite à une agression du foie par un virus (hépatite chronique) ou par un toxique (alcoolisme chronique). Par manque de cellules normales, le foie ne peut plus assurer son rôle qui est essentiel pour le corps humain.

Clitoris: petit organe érectile situé à la partie supérieure de la vulve.

Contact avec du sang: contact avec le sang d'une autre personne lors de l'échange d'une même seringue et de l'ensemble du matériel d'injection ou fait d'avoir du sang sur une peau ou une muqueuse blessée.

Frottis: le médecin frotte à l'aide d'un écouvillon (sorte de coton-tige) la gorge ou les parties génitales en vue d'un examen microscopique, d'un liquide ou de cellules de l'organisme.

Hépatite fulminante: hépatite aiguë, c'est-à-dire se développant en quelques jours au point de mettre la vie du patient en danger.

Masturbation: plaisir sexuel donné par l'excitation manuelle des parties génitales.

MST: abréviation de maladie sexuellement transmissible (voir pages **02-03**).

Muqueuses: membranes qui tapissent les cavités internes du corps (bouche, anus, vagin, gland, ...). Plus fines, plus fragiles et perméables que la peau, elles sont en permanence humectées par un liquide secrété naturellement appelé mucus.

Prélèvement: prise d'une substance (urines, cellules par frottis, sang) provenant du corps humain afin de réaliser des analyses.

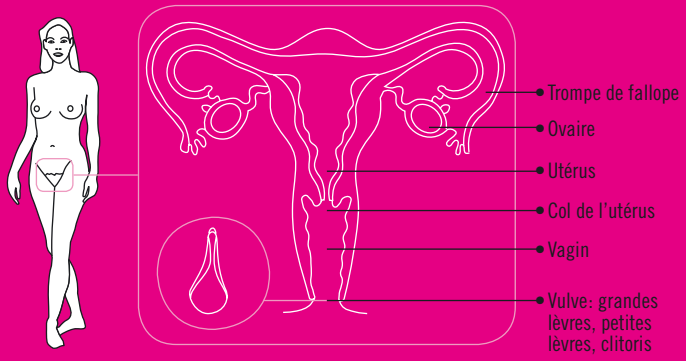
Rectum: dernière partie du tube digestif, entre le colon et l'anus.

Stérilité: état d'une personne qui ne peut se reproduire, faire des enfants.

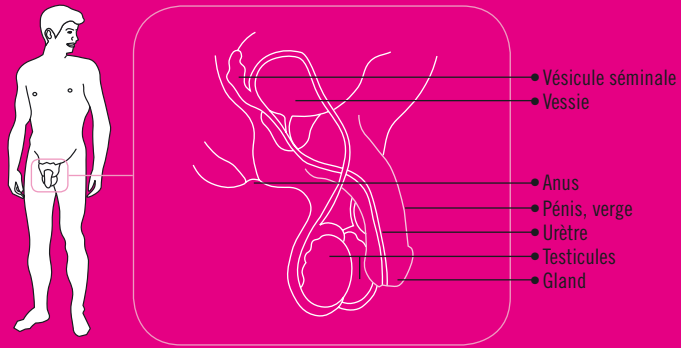
Symptôme: trouble perçu par une personne et qui révèle une maladie.

Vulve: partie externe de l'appareil génital féminin composée des grandes lèvres, des petites lèvres et du clitoris.

L'appareil génital féminin



L'appareil génital masculin



Modes de transmission du SIDA et autres MST

	Contact sexuel par pénétration	Fellation	Cunnilingus	Anulingus	Caresse sexuelle	Baiser	Echange seringue	Sniff	Mère / Enfant
Sida	●	◉	○				●		●
Hépatite A				●			◉		◉
Hépatite B	●	●	●			◉	●		●
Hépatite C	◉						●	●	●
Syphilis	●	●	●	●	❷	◉	●		●
Herpès génital	●	●	●	●	●				●
Condylomes	●	●	●	●	●				◉
Chlamydia	●				●				●
Gonocoque	●	●	●	●	●	●			●

○ = Risque faible ◉ = Risque moyen ● = Risque élevé ❷ = Au stade secondaire

Liquides pouvant transmettre le SIDA et autres MST

	Sperme	Secrétions vaginales	Salive	Sang	Urine	Selles	Larmes, sueur
Sida	●	●		●			
Hépatite A						●	
Hépatite B	●	●	●	●			
Hépatite C	●	●		●			
Syphilis	●	●		●			
Herpès génital	●	●					
Condylomes	●	●					
Chlamydia	●	●					
Gonocoque	●	●	●				

PLATE-FORME
PRÉVENTION
SIDA

www.preventionsida.org

Ministère
de la Communauté
française